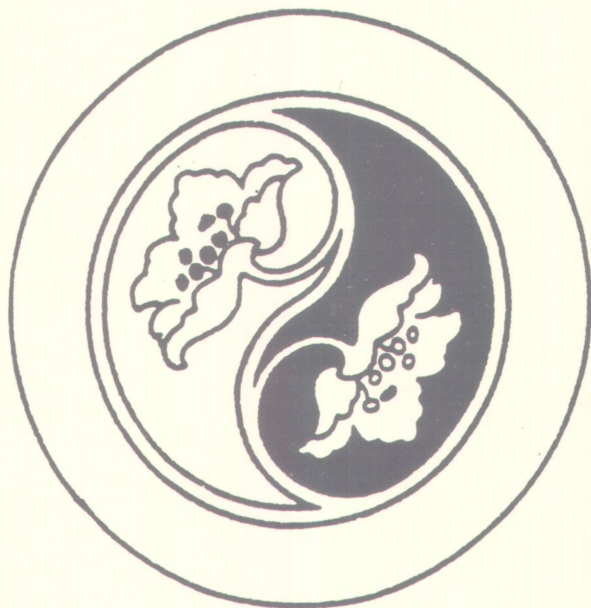
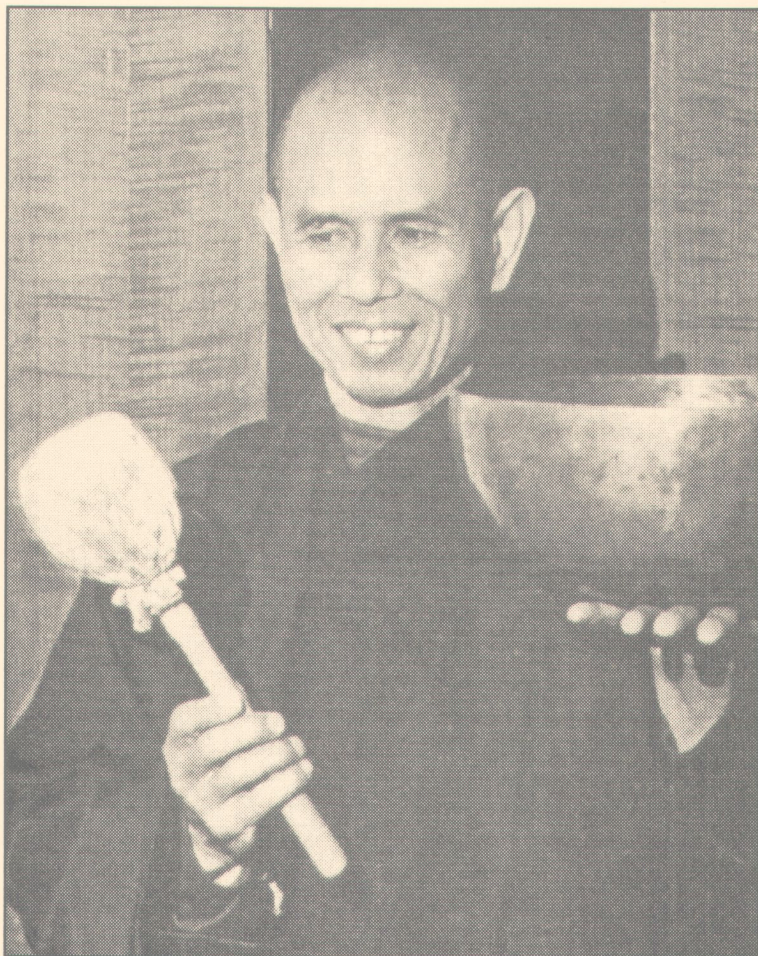
De Klankschaal



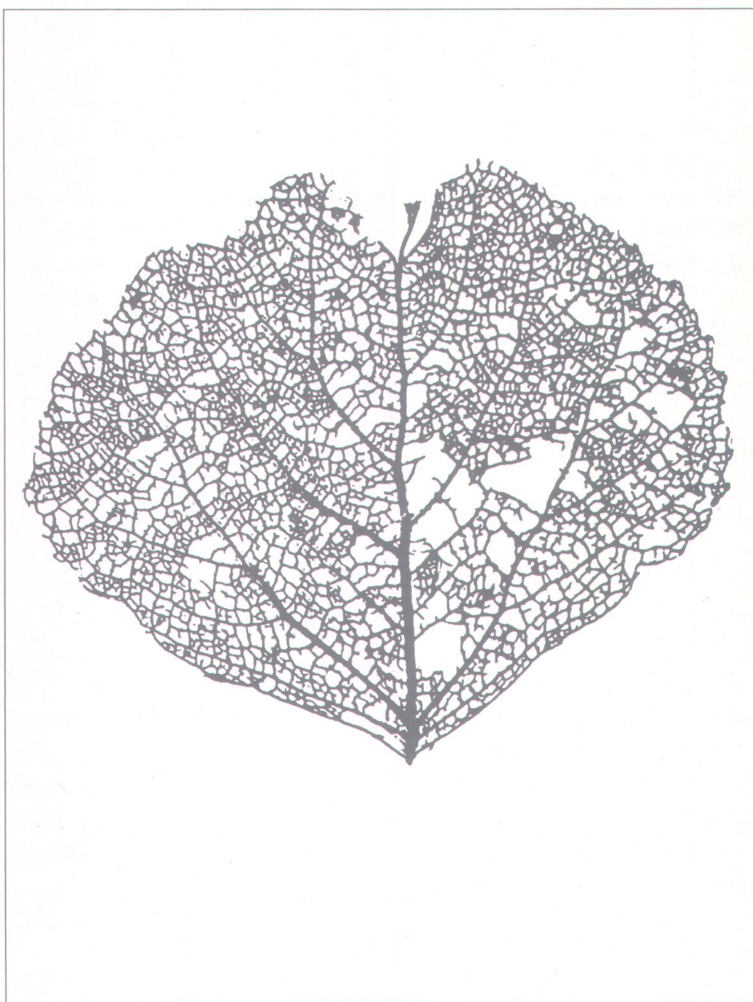
uitgave van Stichting Leven in Aandacht
april 2000 - Klankschaal nr. 11

De Klankschaal is een uitgave van Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam.
www.aandacht.net



Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.

Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



Wanneer we aandachtig naar één ding kijken,
zien we de hele kosmos.

Thich Nhat Hanh

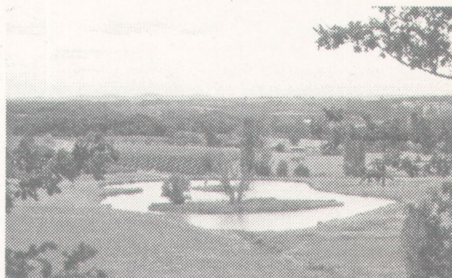
Sangha-Vrienden,

Over enkele weken is het zover en hopen we Thich Nhat Hanh in ons midden te mogen begroeten en meemaken. De afgelopen maanden heeft een groep sanghaleden hard gewerkt om het binnen een zeer kort tijdsbestek mogelijk te maken dat er zoveel mogelijk mensen van zullen kunnen genieten. Er zijn een indrukwekkend aantal prachtige folders verspreid en de opgaven voor de lezing en het weekend stromen binnen. Toch zijn er nog heel wat folders en posters (voor de filmpremiëre) die we graag verspreid zouden willen zien. Mochten er nog mensen zijn die in hun omgeving nog her en der wat foldermateriaal neer willen leggen of nog een mooi plekje voor een poster hebben, dan kunnen ze contact opnemen met Spielja Koghee, 020 - 647 93 19.

In dit nummer vindt U een fragment van het onlangs in het Nederlands vertaalde boek van Thay 'The Heart of the Buddha's Teaching'. We zijn ook blij met de bijdrage van Judith Bossert, een verkorte versie van haar lezing op een van de weekenden 'Basis Boeddhisme', die dit jaar voor het eerst voor en door sangha-leden georganiseerd zijn en die 'The Heart of the Buddha's Teaching' als uitgangspunt hadden. Verder leek het ons praktisch om ook de 'Mindful Movements' te vertalen. Uit de engelstalige 'The Mindfulness Bell' vertaalden we een mooi voorbeeld van hoe de beoefening van aandacht onder moeilijke omstandigheden tot steun kan zijn. Heleen Verleur bericht op levendige wijze over haar reis naar Vietnam in verband met de Vietnamprojecten voor onderwijs aan straatkinderen, waardoor dit project een stukje dichterbij komt. Verder uiteraard gedetailleerde informatie over sangha-programma 's, retraites e.d. en natuurlijk over het bezoek van Thich Nhat Hanh. Tot slot nog een verslag van de Paaswake bij de Grensgevangenis in Amsterdam, waar enkele sangha-leden de loopmeditatie introduceerden tijdens een stille omgang.

Zoals in het vorige nummer al stond aangekondigd, heeft Eveline Beumkes afscheid genomen als redacteur van De Klankschaal. Het is zonder enige twijfel vooral aan haar enthousiasme en geweldige inzet te danken dat de eerste tien Klankschalen zo mooi en inspirerend waren. We willen haar op deze plaats dan-ook hartelijk danken voor het prachtige geschenk dat zij hiermee twee maal per jaar aan de nederlandstalige sangha gaf. We zijn heel blij dat ze heeft ingestemd voorlopig aan te blijven als lid van de redactieraad, zodat haar ervaring en goede inzichten niet verloren gaan. Het nummer wat u nu in handen hebt is samengesteld in samenwerking tussen Eveline Beumkes en Anna Bol. We prijzen ons zeer gelukkig dat we Sietske Roegholt bereid hebben gevonden om met ingang van het volgende nummer de redactie op zich te nemen. Wij achten haar bij uitstek geschikt voor deze inspirerende taak.

De redactie



in de omgeving van Plum Village

Boeken Thich Nhat Hanh te koop bij st. Vrede Leven

De meeste Nederlandse en Engelse boeken van Thich Nhat Hanh zijn te bestellen via stichting Vrede Leven. De winst (die anders naar de boekwinkel gaat) komt nu ten goede aan het werk van Thich Nhat Hanh. De prijslijst kan opgevraagd worden bij Christie de Wit, 020 - 412 17 23.

Te leen: audio/videotapes met lezingen van Thich Nhat Hanh

Audio- en videotapes met lezingen van Thich Nhat Hanh e.a. leraren kunnen geleend worden via 'Luisteren in Aandacht'. De tapes worden uitgeleend tegen kostprijs, plus portokosten. Van sommige lezingen is ook een uitgeschreven tekst beschikbaar. Een lijst met alle beschikbare audio- en videotapes kan aangevraagd worden bij Ger Levert, 0575 - 52 67 22.

Steps of Mindfulness
Film over Thich Nhat Hanh vanaf 27 april in de bioscoop

'Steps of Mindfulness' is een documentaire over een pelgrimstocht die Thich Nhat Hanh in 1998 naar India maakte. In gezelschap van 20 monniken en nonnen bezocht hij Bodh Gaya en andere plaatsen waar de Boeddha destijds geweest is. Impressies van de reis worden afgewisseld met fragmenten van lezingen die Thich Nhat Hanh onderweg heeft gegeven.

Informatie over waar en wanneer deze film te zien zal zijn kunt u lezen op blz.22 en 23. 'Steps of Mindfulness' is vanaf 27 april ook als videoband verkrijgbaar bij de stichting Vrede Leven op dezelfde wijze als de boeken van Thich Nhat Hanh.



De Drie Dharmazegels
Thich Nhat Hanh

Afgelopen november is het boek The Heart of the Buddha's Teaching, *waarin Thich Nhat Hanh de grondslagen van de boeddhistische leer behandelt, in het Nederlandse verschenen (vertaling: Marijke Koekoek). Onderstaand volgt een gedeelte van het hoofdstuk over de drie dharmazegels: vergankelijkheid, zelfloosheid en nirvana.*

De drie Dharma-zegels (Dharma mudra) zijn vergankelijkheid (anitya), zelfloosheid (anatman) en nirvana. Een lering die deze drie zegels niet draagt, kan niet als een lering van de Boeddha worden beschouwd.

Het eerste Dharma-zegel is vergankelijkheid. De Boeddha onderwees dat alles vergankelijk is - bloemen, tafels, bergen, regeringen, lichamen, gevoelens, percepties, mentale formaties en bewustzijn. Wij kunnen niets vinden wat permanent is. Bloemen vergaan, maar deze kennis weerhoudt ons er niet van om van bloemen te houden. In feite zijn wij in staat meer van bloemen te houden doordat wij ervan weten te genieten zolang zij nog leven. Als wij leren op zo'n manier naar een bloem te kijken dat de vergankelijkheid ervan ons wordt geopenbaard, zullen wij niet lijden wanneer zij sterft. Vergankelijkheid is meer dan alleen een idee. Het is een methode om ons te helpen contact met de werkelijkheid te maken.

Wanneer wij ons over vergankelijkheid buigen, moeten wij ons afvragen: 'Is er iets in deze lering wat met mijn dagelijks leven te maken heeft, mijn dagelijkse moeilijkheden, mijn lijden?' Als wij vergankelijkheid louter als filosofie zien, is zij niet de lering van de Boeddha. Telkens



Lezing in Plum Village

wanneer wij kijken of luisteren, kan het object van onze perceptie ons de aard van vergankelijkheid openbaren. Wij moeten ons inzicht in vergankelijkheid de hele dag door voeden.

Wanneer wij goed naar vergankelijkheid kijken, zien wij dat dingen veranderen omdat oorzaken en voorwaarden veranderen. Wanneer wij goed naar zelfloosheid kijken, zien wij dat het bestaan van elk afzonderlijk ding alleen maar mogelijk is doordat al het andere bestaat. Wij zien dat al het andere de oorzaak en de voorwaarde voor het bestaan ervan is.

Vanuit het oogpunt van tijd zeggen wij 'vergankelijkheid', en vanuit het oogpunt van ruimte zeggen wij 'zelfloosheid'. Dingen kunnen niet gedurende twee opeenvolgende momenten hetzelfde blijven, daarom is er niets wat een permanent 'zelf' kan worden genoemd. Voordat je deze kamer binnenkwam, was je fysiek en mentaal anders. Door goed naar vergankelijkheid te kijken, zie je zelfloosheid. Door goed naar zelfloosheid te kijken, zie je vergankelijkheid. Wij kunnen niet zeggen: 'Vergankelijkheid, daar kan ik inkomen, maar zelfloosheid is me te moeilijk.' Zij zijn hetzelfde.

Begrijpen wat vergankelijkheid is, kan ons zelfvertrouwen, vrede en vreugde schenken. Vergankelijkheid hoeft niet noodzakelijkerwijs tot lijden te leiden. Zonder vergankelijkheid zou het leven er niet kunnen zijn. Zonder vergankelijkheid zou je dochter niet tot een prachtige jongedame kunnen opgroeien. Zonder vergankelijkheid zouden onderdrukkende regimes nooit veranderen. Wij denken dat vergankelijkheid ons doet lijden. De Boeddha gaf het voorbeeld van een hond die door een steen werd geraakt en boos werd op de steen. Het is niet vergankelijkheid die ons doet lijden. Wat ons doet lijden, is willen dat dingen permanent zijn terwijl zij dat niet zijn.

Wij moeten leren de waarde van vergankelijkheid op prijs te stellen. Als wij gezond zijn en wij zijn ons van vergankelijkheid bewust, dan zullen wij goed voor onszelf zorgen. Wanneer wij weten dat degene van wie wij houden vergankelijk is, zullen wij onze geliefde nog veel meer liefhebben. Vergankelijkheid leert ons elk moment en alle waardevolle dingen om ons heen en in ons te respecteren en op prijs te stellen. Wanneer wij oplettendheid ten aanzien van vergankelijkheid betrachten, worden wij levenslustiger en liefdevoller.

Goed kijken kan een manier van leven worden. Wij kunnen bewust ademen om ons te helpen met dingen in contact te zijn en goed naar de vergankelijke aard ervan te kijken. Door dit te doen, zullen wij niet klagen dat alles vergankelijk is, dus niet de moeite waard om voor te leven. Vergankelijkheid maakt transformatie mogelijk. Wij zouden moeten zeggen: 'Lang leve vergankelijkheid!' Dankzij vergankelijkheid kunnen wij lijden in vreugde veranderen.

Als wij de kunst van oplettend leven beoefenen, zullen wij geen spijt hebben wanneer dingen veranderen. Wij kunnen glimlachen, omdat wij ons best hebben gedaan om van elk moment van ons leven te genieten en anderen gelukkig te maken. Wanneer je ruzie krijgt met iemand van wie je houdt, sluit dan alsjeblieft allebei je ogen en visualiseer jezelf driehonderd jaar later. Wanneer jullie je ogen openen, zullen jullie elkaar alleen maar in de armen willen nemen en erkennen hoe waar-

devol ieder van jullie is. De leer van vergankelijkheid helpt ons wat er is ten volle te waarderen, zonder ons eraan te hechten of het te vergeten.

Wij moeten ons inzicht in vergankelijkheid elke dag voeden. Als wij dat doen, zullen wij intenser leven, minder lijden en veel meer van het leven genieten. Door intens te leven, zullen wij contact maken met de grondslag van de werkelijkheid, nirvana, de wereld van geen-geboorte en geen-dood. Door diepgaand contact te maken met vergankelijkheid, maken wij contact met de wereld voorbij permanentie en vergankelijkheid. Wij raken de grond van het zijn en zien dat wat wij 'zijn' en 'niet-zijn' hebben genoemd alleen maar ideeën zijn. Niets gaat ooit verloren. Niets wordt ooit gewonnen.

Het tweede Dharma-zegel is zelfloosheid. Niets heeft een afzonderlijk bestaan of een afzonderlijk zelf. Alles moet wel onderling verweven zijn met al het andere.

De eerste keer dat ik pindakoekjes proefde, was in het Tassajara Zencentrum in Californië, en ik vond ze heerlijk! Ik leerde dat je om pindakoekjes te maken eerst de ingrediënten mengt om er beslag van te maken, en vervolgens met een lepel elk koekje op bakpapier legt. Ik stelde mij voor dat elk koekje zodra het de deegkom verlaat en op het bakblik wordt gelegd, zichzelf als afzonderlijk gaat beschouwen. Jij, de maker van de koekjes, weet wel beter, en je hebt een heleboel mededogen met hen. Jij weet dat zij oorspronkelijk allemaal één zijn, en dat zelfs nu het geluk van elk koekje nog steeds het geluk van alle andere koekjes is. Maar zij hebben 'onderscheidend waarnemingsvermogen' (vikalpa) ontwikkeld, en plotseling richten zij barrières tussen elkaar op. Wanneer je de koekjes in de oven zet, beginnen zij tegen elkaar te praten: 'Ga uit de weg. Ik wil in het midden liggen.' 'Ik ben bruin en mooi, en jij bent lelijk!' 'Kun je je niet een beetje de andere kant op uitstrekken?' Wij zijn ook geneigd ons zo te gedragen, en dat veroorzaakt een heleboel lijden. Als wij weten hoe wij contact met onze niet-onderscheidende geest moeten maken, zal ons geluk en het geluk van anderen enorm toenemen.

Wij zijn allemaal in staat met niet-onderscheidende wijsheid te leven, maar het vraagt oefening om op die manier te kijken, om te zien dat de bloem ons is, dat de berg ons is, dat onze ouders en onze kinderen allemaal ons zijn. Wanneer wij zien dat iedereen en alles tot dezelfde levensstroom behoort, zal ons lijden in rook opgaan. Zelfloosheid is geen doctrine of filosofie. Zelfloosheid is een inzicht dat ons kan helpen het leven intenser te beleven, minder te lijden en veel meer van het leven te genieten. Wij dienen het inzicht van zelfloosheid in ons leven tot uitdrukking te brengen.

Tolstoi heeft een verhaal over twee vijanden geschreven. A leed enorm door toedoen van B, en zijn enige drijfveer in het leven was B te vernietigen. Elke keer dat hij de naam B hoorde, elke keer dat hij aan B dacht, werd hij woedend. Op een dag ging A op bezoek bij een wijze die in een hut woonde. Nadat deze intens naar A had geluisterd, bood hij hem een glas verfrissend water aan. Vervolgens goot hij hetzelfde water over A's hoofd uit en waste hem. Toen zij gingen zitten om thee te drinken, zei de wijze tegen A: 'Nu ben je B.' A was verbijsterd! 'Dat is het laatste dat ik wil zijn! Ik ben A, en hij is B! Er

kan geen enkel verband zijn.' 'Maar jij bent B, of je het nu gelooft of niet,' zei de wijze. Hierop bracht hij hem een spiegel, en inderdaad, toen A erin keek, zag hij B! Elke keer dat hij bewoog, deed B in de spiegel precies hetzelfde. Het geluid van A's stem werd het geluid van de stem van B. Hij begon de gevoelens en waarnemingen van B te krijgen. A probeerde naar zichzelf terug te keren, maar dat kon hij niet. Wat een prachtig verhaal!

Wij dienen te oefenen, zodat wij moslims als hindoes kunnen zien en hindoes als moslims. Wij dienen te oefenen, zodat wij Israeli's als Palestijnen kunnen zien en Palestijnen als Israeli's. Wij dienen te oefenen totdat wij kunnen zien dat ieder mens ons is, dat wij niet van anderen gescheiden zijn. Dit zal ons lijden enorm verminderen. Wij zijn als de koekjes; wij denken dat wij afzonderlijk bestaan en tegenover elkaar staan, terwijl wij eigenlijk allemaal van dezelfde werkelijkheid zijn. Wij zijn wat wij waarnemen. Dit is de lering van zelfloosheid, van onderling verweven zijn.

Zelfloosheid betekent dat je uit elementen bestaat die niet jou zijn. Tijdens het afgelopen uur zijn verschillende elementen jou binnengegaan en zijn weer andere elementen uit je gestroomd. Je geluk, je bestaan in feite, is afkomstig van dingen die 'niet-jij' zijn. Je moeder is gelukkig omdat jij gelukkig bent. En jij bent gelukkig omdat zij gelukkig is. Geluk is niet iets individueels. De dochter zou zo moeten oefenen dat zij haar moeder beter kan begrijpen en dat haar moeder haar beter kan begrijpen. De dochter kan geen geluk vinden door van huis weg te lopen, omdat zij haar familie in zich meedraagt. Er is niets wat zij achter zich kan laten. Er is niets waarvan zij zich kan ontdoen, zelfs niet als zij wegloopt en niemand vertelt waar zij heen gaat. Haar opslagbewustzijn draagt alle zaden mee. Zij kan zich er van niet één ontdoen.

De leringen over vergankelijkheid en zelfloosheid werden door de Boeddha voorgesteld als sleutels om de deur van de werkelijkheid te ontsluiten. Wij moeten ons erin oefenen zo te kijken dat wij weten dat wanneer wij contact maken met één ding, wij contact maken met alles. Wij moeten zien dat één in alles is en alles in één. Wij maken niet alleen contact met de waarneembare aspecten van de werkelijkheid, maar ook met de grond van het zijn. Dingen zijn vergankelijk en zelfloos. Zij moeten geboorte en dood ondergaan. Maar als wij er heel intens contact mee maken, raken wij de grond van het zijn, die vrij van geboorte en dood is, vrij van permanentie en vergankelijkheid, zelf en zelfloosheid.

Nirvana, het derde Dharma-zegel, is de grond van het zijn, de substantie van alles wat is. Een golf hoeft niet te sterven om water te worden. Water is de substantie van de golf. De golf is al water. Wij zijn ook zo. Wij dragen de grond van onderling verweven zijn, nirvana, de wereld van geen-geboorte en geen-dood, geen permanentie en geen vergankelijkheid, geen zelf en geen zelfloosheid in ons mee. Nirvana is het volledig tot zwijgen brengen van concepten. De begrippen vergankelijkheid en zelfloosheid hebben wij van de Boeddha gekregen als hulpmiddelen om mee te oefenen, niet als doctrines om te aanbidden, of voor te vechten of te sterven. 'Beste vrienden van me,' zei de Boeddha, 'de Dharma die ik jullie aan-

bied, is alleen maar een vlot om jullie te helpen op de andere oever te komen.' Wij mogen ons niet aan het vlot vastklampen, het is geen voorwerp van verering. Het is een hulpmiddel om op de oever van welzijn te komen. Als je in de Dharma verstrikt raakt, is het de Dharma niet meer. Vergankelijkheid en zelfloosheid behoren tot de wereld van de waarneembare verschijnselen, net zoals de golven. Nirvana is de grond van alles wat is. De golven bestaan niet buiten het water. Als je contact met de golven weet te maken, maak je tegelijkertijd contact met het water. Nirvana bestaat niet los van vergankelijkheid en zelfloosheid. Als je weet hoe je de hulpmiddelen vergankelijkheid en zelfloosheid moet gebruiken om contact met de werkelijkheid te maken, maak je in het hier en nu contact met nirvana.

Nirvana is de uitdoving van alle begrippen. Geboorte is een begrip. Dood is een begrip. Zijn is een begrip. In ons dagelijks leven moeten wij ons met deze relatieve werkelijkheden bezighouden. Maar als wij dieper contact met het leven maken, zal de werkelijkheid zich op een andere manier openbaren.

Wij denken dat geboren worden betekent dat wij van niets iets worden, van niemand iemand, van niet-zijnd zijnd. Wij denken dat sterven betekent dat wij plotseling van iets naar niets gaan, van iemand naar niemand, van zijnd naar niet-zijnd. Maar de Boeddha zei: 'Er is geen geboorte en geen dood, geen zijn en geen niet-zijn,' en hij gaf ons vergankelijkheid, zelfloosheid, onderling verweven zijn en leegheid om de ware aard van de werkelijkheid te ontdekken. Wanneer wij de Hart-soetra reciteren, herhalen wij telkens weer dat er geen geboorte en geen dood is. Maar reciteren is niet genoeg. De Hart-soetra is een hulpmiddel om de ware aard van onszelf en de wereld te onderzoeken.

Wanneer je naar dit vel papier kijkt, denk je dat het tot het rijk van zijn behoort. Er was een tijd dat het ontstond, een moment in de fabriek waarop het een vel papier werd. Maar was het vel papier voordat het geboren werd niets? Kan niets iets worden? Voordat het als een vel papier werd herkend, moet het iets anders zijn geweest - een boom, een tak, zonneschijn, wolken, de aarde. In zijn vorige leven was het vel papier al deze dingen. Als je het vel papier vraagt: 'Vertel me alles over je avonturen,' zal het je vertellen: 'Praat met een bloem, een boom, of een wolk en luister naar hun verhalen.'

Het verhaal van het papier lijkt veel op dat van ons. Ook wij hebben veel wonderbaarlijks te vertellen. Voordat wij geboren werden, bestonden wij ook al in onze moeder, onze vader en onze voorouders. De koan: 'Wat was je gezicht voordat je ouders werden geboren?' is een uitnodiging tot diepgaand onderzoek, een uitnodiging om onszelf in tijd en ruimte te identificeren. Wij denken meestal dat wij vóór de tijd van onze ouders niet bestonden, dat wij pas op het moment van onze geboorte begonnen te bestaan. Maar wij waren al in vele vormen hier. De dag van onze geboorte was alleen maar een dag van voortzetting. In plaats van elkaar elk jaar een fijne verjaardag te wensen, zouden wij elkaar een fijne voortzetting moeten wensen.

'Niets wordt geboren, niets sterft' was een uitspraak van de Franse wetenschapper Lavoisier. Hij was geen boeddhist. Hij kende de Hart-soetra niet. Maar hij

gebruikte precies dezelfde woorden. Als ik dit vel papier verbrand, zal ik het dan tot niet-zijn reduceren? Nee, het zal alleen maar tot rook, hitte en as getransformeerd worden. Als wij de 'voortzetting' van dit vel papier in de tuin stoppen, kan het zijn dat wij een bloempje zien en het als de wedergeboorte van het vel papier herkennen. De rook zal deel van een wolk in de hemel gaan uitmaken, ook om het avontuur voort te zetten. Misschien valt er na morgen wel een beetje regen op je hoofd en zul je het vel papier herkennen en 'hallo' zeggen. De hitte die door het verbranden wordt voortgebracht, zal in je lichaam en de kosmos doordringen. Als je een instrument hebt dat fijn genoeg is, zul je kunnen meten hoeveel van deze energie in je doordringt. Het vel papier zet zich duidelijk voort, zelfs nadat het is verbrand. Het moment van zijn zogenaamde sterven is in feite een moment van voortzetting.

Wanneer een wolk op het punt staat regen te worden, is zij niet bang. Misschien is zij zelfs wel opgewonden. Het is heerlijk om een wolk te zijn die in de blauwe lucht drijft, maar het is ook heerlijk om regen te zijn die op de velden, de oceaan, of de bergen valt. Wanneer de wolk als regen neerdaalt, zal zij zingen. Door goed te kijken, zien wij dat geboorte alleen maar een begrip is en dat dood een begrip is. Niets kan uit niets worden geboren. Wanneer wij diepgaand contact met het vel papier maken, wanneer wij diepgaand contact met de wolk maken, wanneer wij diepgaand contact met onze grootmoeder maken, maken wij contact met de aard van geen geboorte en geen dood, en dan zijn wij vrij van verdriet. Wij herkennen hen al in vele andere vormen. Dit is het inzicht dat de Boeddha hielp om sereen, vredig en onbevreesd te worden. Deze lering van de Boeddha kan ons helpen diepgaand contact te maken met de aard van ons zijn, de grond van ons zijn, zodat wij contact kunnen maken met de wereld van geen-geboorte en geen-dood. Dit is het inzicht dat ons van angst en verdriet bevrijdt.

Nirvana betekent uitdoving, en dan bovenal uitdoving van ideeën - de ideeën geboorte en dood, bestaan en niet-bestaan, komen en gaan, zelf en ander, één en vele. Al deze ideeën doen ons lijden. Wij zijn bang voor de dood omdat onwetendheid ons een illusoir idee geeft over wat de dood is. Wij raken verontrust door ideeën over bestaan en niet-bestaan omdat wij de ware aard van vergankelijkheid en zelfloosheid niet hebben begrepen. Wij maken ons zorgen over onze toekomst, maar wij laten na ons zorgen te maken over de toekomst van de ander, omdat wij denken dat ons geluk niets te maken heeft met het geluk van de ander. Dit idee over zelf en ander veroorzaakt onmetelijk lijden. Om deze ideeën uit te doven, moeten wij oefenen. Nirvana is een waaier die ons helpt het vuur van al onze ideeën te doven, inclusief ideeën over permanentie en zelf. Die waaier is onze oefening van elke dag goed kijken, diepgaand onderzoeken.



We hoeven nergens op te wachten
Judith Bossert

Begin januari hield Judith Bossert, dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh, tijdens een weekend in de reeks 'Basis Boeddhisme', een lezing rond het bewustzijn van ons lichaam, waaruit het onderstaande is opgenomen. Judith leidde van 1974 tot 1989 het zencentrum Theresiahoeve (Langenboom, Brabant), waar begin jaren 80 de eerste Nederlandse retraites onder leiding van Thich Nhat Hanh plaats vonden. Momenteel woont zij in Duitsland waar zij enige jaren geleden, samen met Adelheid Meutes-Wilsing, het lekenklooster Zenkluizen in de Eifel *heeft opgericht, dat ook het tijdschrift* ZEN *uitgeeft (dat zowel in Nederland als Duitsland verschijnt). De afgelopen jaren heeft Judith ook verschillende boeken van Thich Nhat Hanh vertaald en uitgegeven.*


Judith en Adelheid

Ooit had ik het genoegen tijdens een meditatieweek in De Tiltenberg een kleine, energieke, Japanse zenmeester te leren kennen, die door en door boeddhistisch was, maar die regelmatig van zichzelf zei dat hij niets van het boeddhisme wist en er niets over kon zeggen. 'Ik kan jullie alleen maar vertellen hoe je moet zitten, lopen, staan en liggen, dat is alles', zei hij!' Zijn naam was Nagaya Tetsuo Roshi. Hij is maar één keer in Nederland geweest. Enkele jaren geleden is hij op hoge leeftijd gestorven. Ik heb hem jammer genoeg nooit meer ontmoet, maar ik denk nog vaak aan zijn kernachtige uitspraken, zoals: 'Wees wakker!' en 'Gooi alles weg!'

Zitten, lopen, staan en liggen zijn de grondhoudingen van ons lichaam. De wijze waarop we deze houdingen innemen, vertelt ons voortdurend hoe het met ons gesteld is - hoe we ons voelen, wat we denken, hoe bewust we van onszelf en van onze omgeving zijn. Door het gadeslaan van onze lichaamshouding leren we onszelf kennen. Ons lichaam hebben we altijd bij de hand, dus als we leren onze houdingen gade te slaan, kunnen we ook ieder moment alle veranderingen waarnemen. Aan de ene kant kun je zelf je houding bewust veranderen. Dan merk je dat je je daardoor anders voelt. Aan de andere kant kun je door één of andere gebeurtenis in een andere stemming geraken. Nog vóór je zelf die veranderde stemming hebt geregistreerd, is die verandering al in je lichaam opgenomen: je schouders zijn an-

ders, je ogen staan fletser of juist glanzender, je mondhoeken zijn een beetje verschoven, noem maar op.

Het gadeslaan van je lichaam kan natuurlijk alleen maar geoefend worden als je wakker bent. De gemakkelijkste houding om dit gadeslaan te oefenen zou liggend zijn, wanneer daarbij niet het probleem opdook dat je dan zo gemakkelijk in slaap valt! Als je het toch liggend probeert, ga dan op je rug op een yogamat liggen, liefst zonder kussen onder je hoofd. Nadat je ademhaling zich heeft aangepast aan deze houding, probeer je na te gaan waar je de eerste aanzet van de inademing in je lichaam bespeurt en vervolgens waar die beweging heengaat zonder dat je zelf iets aan je ademhaling regelt.

De volgende, al iets moeilijkere, lichaamshouding is het zitten. Die houding heeft de voorkeur omdat we hierin kunnen leren de meest subtiele veranderingen in en om ons heen gade te slaan, terwijl de situatie verder in rust is. Jammer genoeg hebben we hier in het westen (maar intussen ook in het oosten) verleerd te zitten zoals je wervels het het liefste willen hebben, namelijk rechtop, met een lichte knik in je rug vlak boven je bekken, een lichte knik in je nek en met je borstbeen ietsje opgetrokken. Toch raad ik iedereen aan de moeite te nemen opnieuw te leren rechtop te zitten, want het resultaat brengt een hele nieuwe levenskwaliteit met zich mee: je kunt beter en vrijer ademhalen en dat brengt op zichzelf al gezondheid en daardoor vreugde terug in je lichaam. En vreugde in je lichaam brengt een soort lichtheid en lenigheid terug, zodat het lijkt of je bijna danst. Je hoeft niet per se een gefronst voorhoofd te hebben om je te kunnen concentreren op je lichaamshouding!

Toen ik in 1971 of '72 begon met zen, had ik in mijn leven daarvoor langzamerhand een vreselijke houding gekregen. Al mijn zorgen, twijfels en onzekerheden en tegelijk mijn arrogantie, beter-weten en boekenwijsheid, hadden hun uitdrukking in mijn lichaamshouding gekregen. In het klooster werd ons wel gezegd rechtop te zitten, maar daarvoor werd als enige reden gegeven dat onze sluiers niet mochten kreukelen! Dat vond ik een vreselijk onbenullige reden, dus deed ik er toen nooit moeite voor en zat ik altijd ingezakt als een plumpudding in de koorbank met, vreemd genoeg, mijn kin vooruit. Zen gaf me een betere motivering. Ik had nooit kunnen denken dat je door het zelf aanbrengen van een verandering in je lichaamshouding, je geesteshouding zou kunnen veranderen.

Hetzelfde verhaal over 'rechtop' geldt natuurlijk ook voor staan en lopen.

De lichaamshouding van het staan heeft voor de meesten van ons dezelfde moeilijkheidsgraad als het zitten. Toch doen we het nu eenmaal vaak en ook in die houding kunnen we doorgaan met het gadeslaan van alle aspecten van onszelf in ons lichaam, met alle achtereenvolgende, meestal kleine, veranderingen die er optreden.

De vierde grondhouding is het lopen. Als we zitten en stilstaan moeilijk vinden, hebben we vaak de neiging te denken: gingen we maar lopen, dan zou ik er veel beter bij kunnen blijven met mijn aandacht. Maar als je goed kijkt, is de situatie waarin je dan verkeert nog veel gecompliceerder dan bij het zitten of staan. Er is zóveel op te merken bij het lopen dat je

altijd wel iets ontgaat: of je vergeet je voetstappen te coördineren met je ademhaling of je vergeet je schouders te ontspannen of je merkt plotseling dat je vergeet je voetzolen op het pad te voelen. Geeft niets! Op het moment dat je het merkt, ben je er weer bij. Dan kun je nog altijd opgelucht vaststellen dat je geen examen aan het doen bent, dat je aan het oefenen bent en dat je het dus niet 100% volmaakt hoeft te kunnen. Een kindje dat leert lopen, maakt zich geen zorgen dat het dat nog niet kan, maar heeft plezier in het oefenen zelf en in het telkens weer proberen. En als het dan moe is, gaat het liggen en valt in slaap. We moeten onszelf gunnen ook zo luchtig tegen een oefening aan te kijken. Dat doet onszelf en onze omgeving goed en dan begrijpen we een heel klein beetje wat het betekent als ze in zen zeggen dat de weg zelf het doel is en dat er niets te bereiken valt. De weg


Zitmeditatie buiten
Zenkluizen in de Eifel

is datgene wat je op dit moment doet en niet wat je in het vorige moment hebt gedaan en niet wat je straks zult doen.

Gadeslaan - dus bewuste aandacht - kun je alleen nú oefenen. Of, zoals Thay het uitdrukt, 'bewuste aandacht is de energie die ons naar het huidige moment terugbrengt.' Je kunt ook zeggen: bewuste aandacht voor je adem is de energie die je terugbrengt naar het huidige moment. Ik heb nog niet veel gezegd over de adem, hoewel in feite de adem het allerbelangrijkste is. Ik herinner me nog goed bij welke gelegenheid ik gefascineerd raakte door de adem. Dat was in de 60er jaren, toen ik de laatste levensuren van de moeder van een vriendin mocht meemaken. Ik kon mijn ogen er niet van afhouden te zien hoe haar ademtochtjes steeds kleiner werden en nadat de dood was ingetreden, kon ik er niet meer over uitgedacht raken, waar nu die adem gebleven was. Ik was me vanaf mijn vroegste jeugd wel vaak bewust geweest van mijn ademhaling, maar dan in negatieve zin. Ik had vaak bronchitis gehad, was altijd verkouden en veel later bleek dat ik allergiëen had, waardoor mijn ademhaling vaak heel moeilijk ging. Maar in dit stervensproces was de adem heel mooi en de fascinatie voor alle aspecten van de ademhaling heeft me nooit meer verlaten. De adem is echt een wonder!

Over het algemeen filosoferen en speculeren we teveel. Het enige wat we hoeven te doen, is teruggaan naar onze adem en alleen maar met behulp daarvan gadeslaan wat er zich concreet allemaal afspeelt in ons en om ons heen, in dit ene ogenblik dat we ter beschikking hebben en dat we kunnen overzien. We hoeven nergens op te wachten voor we met de oefening van bewuste aandacht kunnen beginnen. Zolang we leven, hebben we de adem en ons lichaam bij de hand, ieder moment weer, dus wat let ons: 'Wees wakker en gooi verder alles weg!'



De sangha van de ganzen

Wanneer je in de herfst de ganzen in formatie naar het zuiden ziet vliegen om te overwinteren, kun je misschien eens overdenken wat de wetenschap over hun manier van vliegen ontdekt heeft. De vleugelbeweging van elke vogel creëert als het ware een duwtje omhoog voor de vogel die direct daarachter vliegt. De hele groep vergroot het vliegbereik van elke vogel afzonderlijk met minstens 71%. Mensen met een gemeenschappelijk doel en een gevoel van verbondenheid kunnen hun doel gemakkelijker bereiken wanneer ze zich door elkaar laten 'dragen'. Wanneer een gans uit de formatie raakt voelt het de weerstand om het in z'n eentje te redden en probeert zo snel mogelijk weer terug in formatie te komen en gebruik te maken van de dragende kracht van de vogel voor hem. Wanneer de voorste vogel moe wordt keert hij terug naar de achtervleugel en neemt een andere vogel zijn plaats in. Het is verstandig om zware taken om de beurt te doen. De ganzen in de achterhoede maken geluiden om de vooraan vliegende ganzen aan te moedigen om hun tempo aan te houden. Welke signalen geven wij vanuit de achterhoede? Wanneer een gans ziek wordt of gewond raakt door een geweerkogel en uit de formatie valt, volgen twee andere ganzen hem naar beneden om hulp en bescherming te bieden. Ze blijven bij de andere gans tot hij weer kan vliegen of dood gaat. Pas dan vliegen zij samen verder of sluiten zich bij een andere groep aan tot ze hun eigen groep weer teruggevonden hebben. We kunnen veel van ganzen leren om er voor elkaar te zijn.

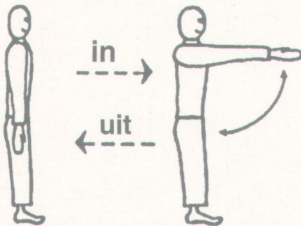
Aandachtig bewegen

Enkele jaren geleden introduceerde Thay deze reeks van tien bewegingsoefeningen. Tijdens een retraite worden de bewegingen soms buiten gedaan, in een kring, na een loopmeditatie of binnen, tijdens een dharma-lezing, om de benen te strekken.

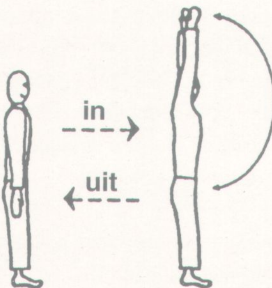
Elke beweging wordt drie keer gedaan. De bewegingen worden rustig en met volle aandacht uitgevoerd. Elke beweging wordt gecoördineerd met de ademhaling.

De eerste helft van de oefening wordt gedaan op de inademing, de tweede helft op de uitademing.

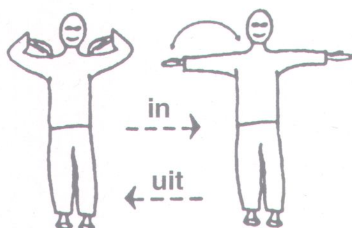
De illustraties en begeleidende tekst zijn bedoeld voor mensen die de serie oefeningen al eerder gedaan hebben, maar ze weer een beetje vergeten zijn. Ze zijn waarschijnlijk onvoldoende duidelijk voor iemand die de oefeningen nog nooit gedaan heeft.



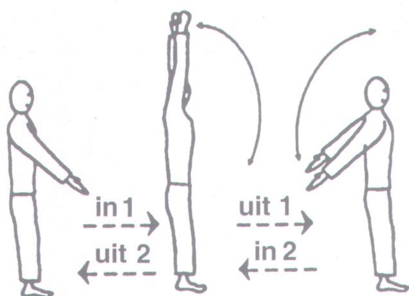
1. Sta rechtop met de voeten een beetje uit elkaar en naar voren gericht. Breng de armen op de inademing omhoog tot ze horizontaal zijn, handen ontspannen en handpalmen naar beneden. Op de uitademing gaan de armen weer naar beneden.



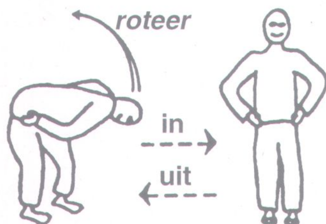
2. Begin zoals in de eerste beweging, maar nu de handpalmen naar binnen gericht. Breng de armen gestrekt omhoog tot boven het hoofd op de inademing en maak daarbij een halve cirkel beweging voor het lichaam. Strek het lichaam, voeten blijven op de grond. Breng de armen weer naar beneden op de uitademing. Handen weer in de uitgangspositie.



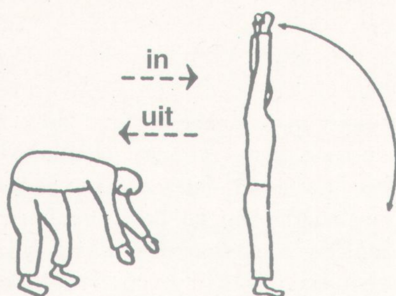
3. De voeten een beetje uit elkaar, armen zijwaarts gebogen en de vingertoppen op de schouders. Strek op de inademing beide armen volledig naar buiten, op schouderhoogte, handpalmen naar boven. Op de uitademing raken de vingertoppen de schouders weer aan.



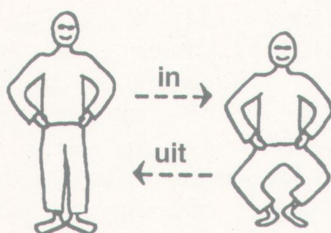
4. Armen enigszins naar voren, handpalmen tegen elkaar ter hoogte van het middel. Breng de armen gestrekt omhoog op de inademing, handpalmen bij elkaar, tot boven de schouders. De armen worden in een continue cirkelbeweging achter het lichaam naar beneden gebracht op de volgende uitademing. Bij de volgende inademing wordt de beweging omgedraaid. De armen worden weer boven het hoofd gebracht, en bij de tweede uitademing weer naar beneden tot de startpositie.



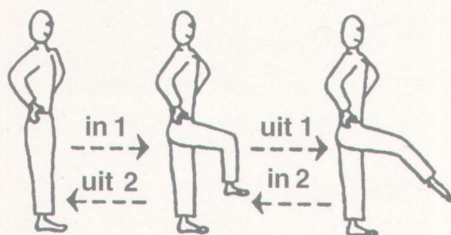
5. De voeten een beetje uit elkaar, de handen rusten op de heupen. Buig voorover ongeveer horizontaal, benen recht. Draai bij de inademing met het bovenlichaam een wijde cirkel met de klok mee. Na de inademing sta je weer rechtop en eniszins naar achteren geleund. Bij de uitademing wordt de beweging omgedraaid.



6. Sta voorovergebogen met de armen losjes naar beneden hangend. Bij de eerste inademing wordt het lichaam vanuit het middel gestrekt, de armen in een grote halve cirkel omhoog. Rek het hele lichaam. Bij de uitademing terug naar de startpositie.



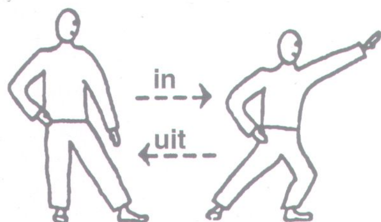
7. Sta rechtop met de handen op de heupen, de hielen tegen elkaar, voeten naar buiten gericht. Bij de inademing op de tenen staan en met rechte rug door de knieën zakken, handen blijven op de heupen, hielen blijven tegen elkaar. Strek de benen bij de uitademing en keer terug naar de startpositie.



8.Sta rechtop met de handen op de heupen, voeten naast elkaar. Hef bij de eerste inademing de rechterknie tot het dijbeen horizontaal is, het onderbeen hangt naar beneden. Strek bij de uitademing het onderbeen totdat het been recht is, voeten en tenen strekken. Breng, op de tweede inademing, het onderbeen dan terug in de positie na de eerste inademing dat wil zeggen, naar beneden hangend. Keer bij de tweede uitademing terug naar de startpositie.



9. Sta rechtop met de handen op de heupen, voeten naast elkaar. Strek het been bij de inademing voor je uit, de voet net boven de grond. Beschrijf bij de uitademing met het gestrekte been een zo groot mogelijke cirkel om het lichaam heen naar achteren totdat de voet achter het lichaam tot stilstand komt, de teen raakt de grond. Breng de gestrekte voet bij de tweede inademing weer in een cirkelbeweging naar voren en breng de voet dan weer in de start-positie bij de tweede uitademing. Doe hetzelfde met het linkerbeen.



10. Sta rechtop, de voeten een flinke stap uit elkaar in een hoek van 90 graden, linkervoet wijst naar voren, rechtervoet naar buiten. De linkerhand rust op de linkerheup, de rechterarm wijst naar beneden met gestrekte vingers boven het rechterbeen. Kijk zijwaarts in dezelfde richting als het rechterbeen. Buig bij de inademing het rechterbeen en breng de rechterarm tot even boven schouderhoogte naar de linkerkant van het lichaam. Rek de arm hierbij enigszins. Keer de beweging om bij de uitademing en keer terug naar de startpositie. Herhaal de beweging nog twee keer en doe dan de beweging drie keer in de andere richting, met de rechtervoet naar voren.

Na de oefening staan we stil en maken even contact met het hele lichaam. Vervolgens brengen we de handpalmen bij elkaar tot een lotus en buigen naar elkaar.

In evenwicht blijven

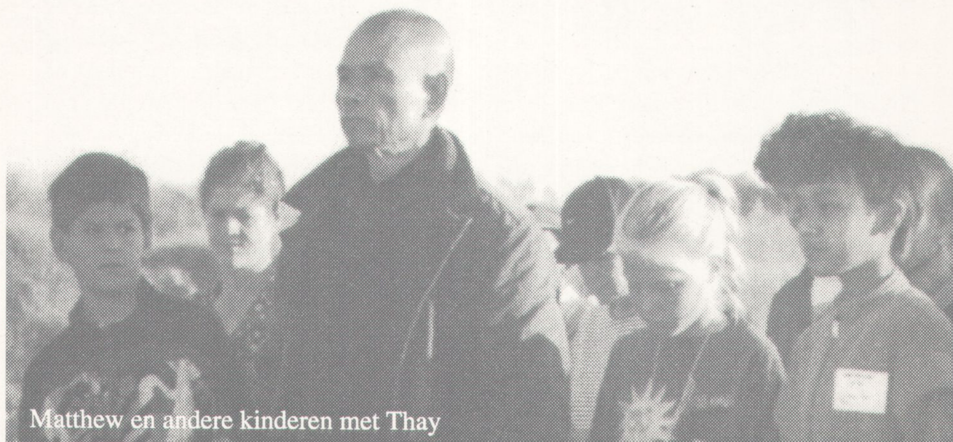
Overgenomen uit de Mindfulness Bell, winter 2000

Mijn man en ik zijn ongeveer een jaar lang verwikkeld geweest in een juridisch gevecht met de biologische familie van onze zoon over adoptie, voogdij en andere aspecten van Matthews dagelijks leven. Vijf jaar geleden kwam Matthew bij ons in huis na een verblijf in zes verschillende tehuizen. Zijn grootouders van moeders kant, die hem zelden bezochten, hadden juridisch de meeste zeggenschap.

In deze periode had ik het erg nodig om aandachtig te zijn terwijl het ook heel moeilijk voor me was. Ik kon alleen maar de allersimpelste oefeningen doen, vooral op de momenten waarop mijn angst dat Matthew weggehaald zou worden het grootst was. Als ik mediteerde kon ik mijn ademhaling volgen door 'in' en 'uit' te zeggen, maar er was geen ruimte voor een gatha daarbij. Op sommige dagen kon ik alleen maar de toevluchtrecitatie opzeggen, de hele dag door, om enigszins kalm te kunnen blijven. Ik kon werken noch schrijven en had moeite om het contact met andere mensen te onderhouden.

Er was vrijwel geen dag dat de oefening leek te werken. De pijn ging niet weg. Zolang ik me op de oefening concentreerde bewaarde ik m'n evenwicht, maar zodra mijn aandacht afdwaalde verloor ik direct m'n kalmte. Ik moest aan zuster Chan Khong's advies denken - in haar boek Learning True Love - om alles met aandacht te doen. Ik probeerde het: 'Ik ben groenten aan het snijden', 'Ik ben de afwas aan het doen', 'Ik ben mijn zoon naar bed aan het brengen.' Ik was me heel erg bewust dat Matthew nu bij ons was en probeerde dat elk moment te beseffen. Maar het moment bevatte ook de juridische strijd en ik was heel erg bang. Elke dag ging ik heen en weer tussen het gevoel dat de oefening niet werkte en het gevoel dat ik het niet goed deed. Toch bleef ik elke dag oefenen: er was niks anders om op terug te vallen. Mijn man moedigde me aan en ik hield mezelf voor dat oefenen vroeger altijd geholpen had.

Ik kan nu zien dat het oefenen wel degelijk werkte. Het maakte dat ik kalm en aanwezig kon blijven. Het huidige mo-


Matthew en andere kinderen met Thay

ment was vaak erg moeilijk. Het was niet zo dat ik niet aanwezig was, maar ik vond het gewoon onaangenaam. Door echter al die maanden enigszins kalm en aanwezig te blijven, kon ik Juist spreken en Juist handelen, zodat de situatie niet verergerde. Ook kon ik een gelegenheid aangrijpen om de situatie te veranderen.

Na een rechtszitting zag ik een mogelijkheid om Matthew's moeder Linda te ontmoeten. Het gebeurde in een seconde. Door de dagelijkse aandachtsoefening zag ik de mogelijkheid en maakte er gebruik van. De ouders van Linda hadden ons van haar weggehouden en ik wist niet hoe graag ze met me wilde praten. Matthew was haar op driejarige leeftijd afgenomen wegens misbruik en verwaarlozing. Ze had in al die jaren geen gebruik gemaakt van haar bezoekrecht. Ongeveer veertig minuten luisterde ik met mijn volle aandacht naar Linda. Daarna omhelsden we elkaar lange tijd. Ik was in staat om haar duidelijk te maken dat ik haar niet veroordeelde om wat ze Matthew aangedaan had. Ik kon haar verzekeren dat we goed voor hem zouden zorgen en zei dat we haar heel dankbaar waren voor het feit dat ze hem ter wereld gebracht had. Zonder diepgaand naar haar te kijken en te luisteren, en zonder volledig aanwezig te zijn in onze omhelzing, zou ik niet zo met haar samen hebben kunnen zijn.

Twee weken later ontmoetten we elkaar weer in de rechtzaal. Linda zei tegen de rechter dat ze de beslissing niet langer wilde bestrijden. Ze zei dat ze heel boos was geweest omdat ze dacht dat we Matthew van haar af wilden pakken, maar dat ze nu besefte dat Matthew het beste bij ons zou kunnen blijven. Ze sprak over haar liefde voor Matthew en de diepe pijn in haar leven. Ze zei dat ze begreep dat Matthew bij ons wilde blijven en dat ze hem dat wilde toestaan. Later vertelde ik Matthew wat ze gezegd had. Zijn gevoelens over haar zijn nu aan het veranderen. Mettertijd, wanneer ze elkaar weer ontmoeten, zullen ze hun wonden kunnen genezen.

Peggy Denial




南無阿彌陀佛
梅花村道場

Thich Nhat Hanh in Nederland

Tijdens zijn bezoek aan Nederland zal Thich Nhat Hanh een lezing geven in Den Haag en een meditatie weekend leiden in Veldhoven. Tevens zal hij de Nederlandse première vvan de film Steps of Mindfulness bijwonen, een documentaire van een reis die hij in 1998 in India maakte.

The Path of Understanding and Love
Lezing in Den Haag – 27 april 2000

Plaats:Dr. Anton Philipszaal, Spuiplein 150
Aanvang:19.15 uur. Zaal open: 18.45 uur.
Toegang: f. 25
In verband met de te verwachten belangstelling is het raadzaam vooraf kaarten te bestellen. Na overmaking van f. 25 op girorek. 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht, Amsterdam, o.v.v. 'Lezing april', krijgt u de kaart en een routebeschrijving thuis gestuurd. De lezing zal in het Engels zijn. Voor informatie over een eventuele vertaling kunt u bellen naar: 020 - 683 92 39.

The Path of Understanding and Love
Meditatieweekend – 28 april t/m 1 mei 2000

Plaats: Centrum 'de Buitenjan' in Veldhoven
Tijd: vrij. 28 april, 14.00 uur t/m ma. 1 mei, 13.00 uur
Kosten: f. 350, f. 425 of f. 500 naar draagkracht
Het programma zal onder meer bestaan uit: lezingen van Thich Nhat Hanh, zit-, loop- en theemeditatie, geleide meditatie, ontspanningsoefeningen en dharmadiscussie. Ervaring met meditatie is geen vereiste. Kinderen vanaf 6 jaar zijn welkom. Er wordt een speciaal kinderprogramma georganiseerd.
Op dit moment is er nog slechts een kleine aantal plaatsen beschikbaar. Voor een inschrijfformulier en overige informatie: 020 - 683 92 39 / internet: www.aandacht.net

Being Peace
Lezing – 24 oktober 2000

Details hierover zijn nog niet bekend.

Activiteiten in Nederland

Filmtoer 'Steps of Mindfulness'

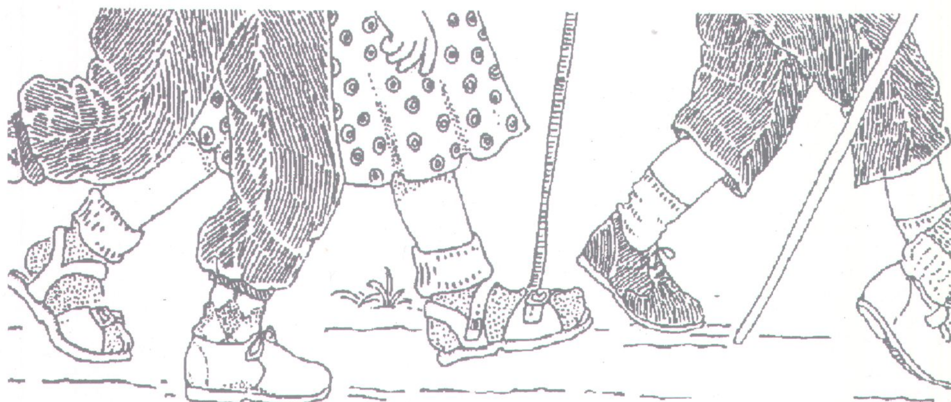
26 april		20.30 uur	AMSTERDAM, Tropeninstituut Grote Zaal. PREMIERE (REEDS UITVERKOCHT!)
30 april		14.00 uur 16.15 uur	DEN HAAG, Haags Filmhuis Reserveren: 070 - 365 60 30
4 mei	t/m 10 mei	19.30 uur	ROTTERDAM, Lantaren/Venster Reserveren: 010 - 277 22 77
18 mei	t/m 24 mei	18.30 uur	UTRECHT, 't Hoogt Reserveren: 030 - 232 83 88
25 mei	t/m 30 mei	nader te bepalen	NIJMEGEN, Cinemariënburg Reserveren: 024 - 322 16 12
2 juni 4 juni	t/m 4 juni	21.00 uur ook:14.45 uur	ENSCHEDE, Concordia Cinema Reserveren: 053 - 431 10 89
6 juni		21.30 uur	HILVERSUM, Filmtheater Hilversum Reserveren: 035 - 623 54 66
8 juni	t/m 14 juni	19.30 uur	MAASTRICHT, Filmtheater Lumière Reserveren: 043 - 321 40 80
15 juni	t/m 21 juni	20.00 uur	EINDHOVEN, Filmtheater Plaza Futura Reserveren: 040 - 294 68 48
22 juni	t/m 28 juni	nader te bepalen	ARNHEM, Filmhuis Arnhem Reserveren: 026 - 442 42 83
29 juni	t/m 5 juli	nader te bepalen	BREDA, Chassé Cinema Reserveren: 076 - 530 31 31
9 juli		20.30 uur	ALKMAAR, Filmtheater Provadja Reserveren: 072 - 511 01 36

Voor meer informatie over de film kunt u contact opnemen met:
Cinemien, Entrepotdok 66, 1018 AD Amsterdam, 020 - 627 95 01,
fax: 020 - 620 98 57, e-mail: info@cinemien.nl, internet: www.cinemien.nl

Activiteiten in Nederland

Wandelmeditatiedagen 7 mei, 2 juli, 6 aug, 3 sept.

Bijna elke eerste zondag van de maand wordt door het Centrum voor Leven in Aandacht (Amsterdam) een wandelmeditatie-dag georganiseerd in de Kennemerduinen. We lopen van Overveen naar Parnassia en vandaar over het strand naar Zandvoort. Op de heenweg wordt in stilte gelopen en gedurende een gedeelte van de wandeling in loopmeditatie-tempo. Graag zelf een (bij voorkeur vegetarisch) lunchpakket meenemen. In verband met het weer geldt een voorbehoud. Bel daarom op de ochtend van de wandeling tussen 7.30 en 8.30 uur onderstaande contactpersoon.
Info: Chantal van den Bogaert, 020 - 664 76 28



De Vijf Aandachtsoefeningen

Studiegroep rond de Vijf Aandachtsoefeningen (zie Klankschaal nummer 4), met als uitgangspunt ieders eigen ervaringen.
Begeleiding: Madelon Hooykaas.
Programma: zit/loopmeditatie, recitatie van de Drie Juwelen en de Vijf Aandachtsoefeningen, bestudering en uitwisseling. Als leidraad zullen we Thay's boek 'For a Future to be Possible' gebruiken.
Data en tijd:in onderling overleg.
Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, van Walbeeckstr. 66 hs, Amsterdam
Kosten: f. 10.
Info: Madelon Hooykaas, 020 - 622 18 98.

Activiteiten in Nederland

Meditatiegroepen in de traditie van Thich Nhat Hanh

Op verschillende plaatsen in Nederland worden regelmatig meditatiebijeenkomsten georganiseerd in de traditie van Thich Nhat Hanh. Ervaring is niet nodig.

Alkmaar: Eén zondag in de maand, van 9.30 - 14.30 uur, Dag van Aandacht, met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een videolezing van Thich Nhat Hanh.
Info: Gertje Hutschemaekers, 072 - 561 62 89
en Elizabeth van Veen, 072 - 540 17 07

Amsterdam: *Centrum voor Leven in Aandacht*
* Elke ochtend (ook za+zo), 7.30 - 8.30 uur: zit- en loopmeditatie.
* Elke vrijdag, 19.00 - 21.30 uur, zit- en loopmeditatie, videolezing Thich Nhat Hanh, uitwisseling.
* Elke maandag, 19.00 - 21.00 uur, zit- en loopmeditatie en vervolgens een roulerend programma:
- of de Vijf Aandachtsoefeningen
- of Diepe ontspanning en de Drie buigingen
- of Lezingen van Thich Nhat Hanh op video
* Elke maand op woensdag, 18.00 - 21.00 uur, Lazy Evening met potluck-maaltijd (12 april, 17 mei, 14 juni).
Info en opgave: Marieke Westerveld, 020 - 618 52 49
Algemene info/folder : Nelke van Heest, 020 - 616 66 25

Arnhem: Een zondag in de maand een meditatiebijeenkomst van 13.30 - 16.30 uur: 7 mei, 4 juni., 10 sept, 8 okt, 12 nov, 10 dec.
Info: Jane Hulshoff Pol, 026 - 334 04 96

Eindhoven: Elke donderdagavond, 20.15 - 22.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Rahel Ziskoven, 040 - 251 45 15

Haarlem: Elke 14 dagen, van 19.30 - 21.30 uur, een bijeenkomst met meditatie, een tekst of een tape van Thich Nhat Hanh en uitwisseling.
Info: Carolien Balt, 023 - 531 66 80
en Elly de Jong, 023 - 526 17 41

Leidschendam: Elke week, van 20.00 - 22.30 uur, een bijeenkomst met ontspanning, zit- en loopmeditatie, het lezen van teksten en uitwisseling.
Info: Maaike van den Brink, 070 - 327 07 18

Activiteiten in Nederland

Nederhorst den Berg:

Elke 3e zondag van de maand, van 10.00 tot 17.00 uur, een Dag van Aandacht in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi).
Info: Thich Trong Tri, 0294 - 25 43 93

Niel:
(vlak over de grens bij Nijmegen)

Elke 2e zaterdag van de maand, een meditatiebijeenkomst.
Aanvang 14.30 uur, welkom vanaf 14.00 uur.
Info: Theo Steenbergen, 024 - 663 17 78.
en Felicitas Schlette, 00 49 2826 5039 of 00 49 2826 802092

Nijmegen:

Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst.
Op 22 april en 20 mei van 13.30 - 16.30 uur.
Op 24 juni van 10.00 - 16.30 uur.
Regelmatig aandacht voor de Vijf Aandachtsoefeningen.
Info: Noud de Haas, 024 - 344 49 53
en Ellen Deimann, 024 - 360 16 23

Radewijk:

* Elke dinsdag, van 20.00 - 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
* Elke 2e dinsdag van de maand een Stiltedag van 10.00 -16.00 uur.

Info: Miep Tromp van Bergen, 0523 - 21 65 50

Rotterdam:

Elke 14 dagen op donderdag, van 19.00 - 22.00 uur, een bijeenkomst met lezing van Thich Nhat Hanh (audio of video), zit- en loopmeditatie en uitwisseling.
Info: Alex Westra, 010 - 476 52 15
en Marijke Köhler, 010 - 465 77 95

Schiedam:

* Elke 14 dagen een bijeenkomst op woensdag. Nu nog op 12 april. Dan beginnen we weer in september.
* Dag van Aandacht, 27 mei, van 10.30 - 16.00 uur.

Info: Magda Heesen-van den Hemel, 010 - 426 59 73

Tilburg:

Eens per 3 weken, op maandag van 19.30 - 22.00 uur, een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Kath. Universiteit Brabant.
Info: Rob de Groof, 013 - 505 12 69

Utrecht:

Eén zondag in de maand Dag van Aandacht, 21 mei, 18 juni, van 12.00 - 16.00 uur. Adres: Maliesingel 59, Utrecht (aanbellen op de onderste bel).
Info: Bart Boeve, 030 - 271 20 35 en Jopi Floor, 030 - 271 55 61

Activiteiten in Nederland

Winschoten: en Nwe Pekela

* Elke week een meditatiebijeenkomst op zaterdag, van 9.00 - 10.00 uur en op donderdag van 20.30 - 21.30 uur.
* Stilte-meditatiedagen, 10 juni, 16 sept, 9 dec.
* Avond-meditatie-week, 15 t/m 21 apr. en 16 t/m 22 dec, van 20.00 - 21.00 uur.
* Ochtend-meditatie-week, 11 t/m 17 juni, van 6.30 - 7.30 uur.
Info: Hannah Althuizen, 0597 - 64 51 08

Zaltbommel:

Elke 14 dagen op maandag, 19.15 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst in Centrum Vuurvlinder, Heerewaarden (bij Zaltbommel). Vervoer vanaf station Zaltbommel om 19.10 uur.
Info: Rochelle Griffin, 0487 - 57 33 15 (ma. t/m vr.: 9.00 - 9.30) en Jan Boswijk, 0418 - 56 16 60 (ma. t/m do.: 19.00 - 19.30)

Zoetermeer:

Elke 14 dagen op woensdag, van 20.00 - 22.00 uur, zit- en loopmeditatie en uitwisseling naar aanleiding van een tekst van Thich Nhat Hanh.
Info: Ruud Bruggeman, 079 - 362 04 27



Initiatieven om in andere plaatsen bij elkaar te komen.

Als er in jouw omgeving geen activiteiten plaatsvinden en je hebt er behoefte aan om met anderen te mediteren, kun je een oproep in de Klankschaal plaatsen.

Activiteiten in België

Thich Nhat Hanh in Brussel

Op dinsdag 2 mei 2000 geeft Thich Nhat Hanh een lezing in Brussel in het Frans met simultaan vertaling naar het Nederlands. De lezing wordt gehouden in Theater St. Michel, Rue Père Eudore Devroye 2, 1040 Etterbeek (College St. Michel - St. Michielslaan).
Het programma begint stipt om 19.30 uur en eindigt rond 21.30 uur.
Info: 'Leven in aandacht België', tel. en fax: 03 - 257 25 98. Info-folder en affiche zijn gratis verkrijgbaar.
Inkom: 400 BF. tot 15 april / daarna 500 BF. / Steunkaart 500 BF. / Studenten en steuntrekkers 250 BF.
Kaartverkoop: door storting op rek.nr. 001-3410220-67 van 'Vivre en Pleine Conscience Belgique' Brussel. Betaalde kaarten worden toegestuurd mits toevoeging van 17 BF. aan het bedrag, of kunnen worden afgehaald op de avond zelf vanaf 18.30 uur.
De netto-opbrengst gaat volledig naar de sociale projecten in Vietnam.

Plaatselijke groepen in België

Antwerpen:
* Elke 14 dagen, meditatiebijeenkomst van 19.30 - 21.30 uur.
* Elke eerste zondag van de maand (t/m juni 2000) Dag van bewuste Aandacht, van 10.15 - 16.00 uur (wijzigingen mogelijk).
Info: Odette Bauweleers, 03 - 257 25 98

Gent:
Eén zondag in de maand, 10.00 - 16.00 uur, Dag van Aandacht, met studie en beoefening van de Anapanasati Soetra.
Info: Yu Wei Wun, 09 - 233 01 55

Olen:
Twee keer in de maand op donderdag, van 20.00 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Jan Verheyen, 014 - 22 35 87

Lembeek:
Op maandag, van 20.00 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Martine en Karel de Geest, 02 - 361 13 37

Leuven:
Meditatiebijeenkomsten.
Info: Lut Peeters, 016 - 60 96 34

Overige activiteiten

Zenkluizen in de Eifel

In de Eifel (150 km ten zuiden van Maastricht), ligt het lekenklooster Zenkluizen, opgericht door Judith Bossert, een Nederlandse dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh, en Adelheid Meutes-Wilsing.
Iedereen kan hier terecht voor een privé-retraite in één van de kluizen. Er worden ook regelmatig meditatieweekenden en langere sesshins aangeboden (sesshin: intensieve beoefening van zit- en loopmeditatie).
Info: Judith Bossert, 00 - 49 - 655 94 67; fax 00 - 49 - 655 913 42

Intersein -Zentrum für Leben in Achtsamkeit Haus Maitreya

In Beieren (Duitsland) is in mei 1999 Haus Maitreya geopend, een meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh. De leiding is in handen van en Helga en Karl Riedl en Karl Schmied, allen dharmaleraar/lerares in de traditie van Thich Nhat Hanh. Het dagprogramma komt overeen met dat van Plum Village, waar Karl en Helga enkele jaren de leiding hadden in de Lower Hamlet. Er worden regelmatig retraites georganiseerd (onder meer rond Kerst en Oud en Nieuw). Het is ook mogelijk er voor langere tijd te verblijven.
Info: Karl en Helga Riedl, 00 - 49 - 855 892 02 52 of Carolien Balt, 023 - 531 66 80

BUN ontmoetingsdag en BUN boekje

De BUN, de Boeddhistische Unie Nederland, is een overkoepelende organisatie waar 30 verschillende boeddhistische groeperingen in ons land lid van zijn (ook de Stichting Leven in Aandacht).
Op zondag 21 mei organiseert de BUN haar jaarlijkse ontmoetingsdag in het International Zen Center Noorderpoort in Wapserveen van 11.00 - 17.00 uur.
Er zullen presentaties zijn van verschillende centra, er zal een 'benefiet'-boekenmarkt gehouden worden en er is een speciaal kinderprogramma. Voor koffie, thee, broodjes en een maaltijdsoep wordt gezorgd.
Vorig jaar werd de dag gehouden in de Vietnamese Tempel in Nederhorst Den Berg, het was leuk elkaar daar zo informeel te ontmoeten.
Iedereen is van harte welkom!
Je kan je voor deze dag opgeven bij Margriet Versteeg, 0575 - 53 08 43

In het najaar is het BUN-documentatieboekje uitgebracht. Hierin presenteren alle 30 bij de BUN aangesloten groeperingen zich.
Het boekje telt 70 blz. en kost f. 8,50 (met porto f. 12).
Het boekje is te bestellen door het bedrag over te maken op giro 14 23 578 t.n.v. Margriet Versteeg te Zutphen. Vergeet niet ook het adres te vermelden.

Plum Village programma overzicht

Bezoek aan Plum Village

Wie Plum Village wil bezoeken kan er bijna het hele jaar terecht. Als Thich Nhat Hanh aanwezig is, geeft hij gewoonlijk twee keer per week een dharma-lezing. Tijdens de jaarlijkse zomerretraite (15 juli - 15 aug.) en enkele andere retraites is er een speciaal programma, waarin hij vaker een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren of zien we hem op video.

Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap. Het normale dagprogramma, op dagen dat er geen lezing is, is ongeveer als volgt:

05.00 - wakker worden
05.20 - lichaamsoefeningen (individueel)
05.45 - zitmeditatie / soetrarecitatie
07.30 - ontbijt
08.30 - werkmeditatie
11.00 - loopmeditatie buiten
12.00 - lunch en vrije tijd
15.00 - dharmadiscussie / andere activiteit of tijd voor individuele oefening of studie
17.00 - zitmeditatie en soetrarecitatie
18.30 - avondeten en vrije tijd
22.00 - bedtijd. Stilte tot de werkmeditatie op de volgende dag.

Elke week is er ook een zogenaamde 'lazy day': een dag zonder programma.

Bij de meditatiebeoefening in Plum Village neemt de zitmeditatie geen centrale plaats in; de oefening daar is er op gericht om álles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen. Op die manier kunnen we de hele dag door mediteren: terwijl we eten, lopen, werken en terwijl we samen van een kopje thee genieten. Alle deelnemers worden uitgenodigd om te helpen met dagelijkse werkzaamheden als koken, schoonmaken en afwassen, als een vorm van meditatie.

Het oog van de Boeddha retraite in Plum Village 1 - 20 juni 2000

Van 1 t/m 20 juni 2000 zal Thich Nhat Hanh (naast de zomer-retraite) een retraite leiden met als thema 'Het oog van de Boeddha'. In de folder van Plum Village staat:

'In deze retraite leren we hoe we de Ogen van de Boeddha kunnen gebruiken om talloze Boeddha-landen te kunnen zien in één enkel stofje, waarbij elke Boeddha, omringd door zijn of haar Sangha, onderricht geeft over de Ultieme Werkelijkheid. We zullen leren de ogen en de voeten van de Boeddha te gebruiken om in ons eigen Boeddha-land te zitten en te lopen en om de wonderen van het leven te ontmoeten. We zullen leren hoe we met de ogen van de Boeddha kunnen kijken om te begrijpen, te vergeven en lief te hebben en om onze angst, verwarring en wanhoop te transformeren.'

Tijdens de retraite zal ook ingegaan worden op de Avatamsaka en Prajnaparamita Soetra.

De zomerretraite

De jaarlijkse zomerretraite is van 15 juli tot 12 augustus. Het accent ligt op aandachtig leren zijn in het dagelijks leven. Ook kinderen zijn bij deze retraite van har-

te welkom. De kinderen doen aan een aantal programmaonderdelen mee. Daarnaast is er voor kinderen vanaf zes jaar gedurende een aantal uren per dag een kinderprogramma. (N.B. Jongere kinderen kunnen niet deelnemen aan het kinderprogramma. Wel kunnen ouders onderling een oppasdienst regelen.) Tijdens de zomerretraite zijn er verschillende festiviteiten: het 'moon-festival', het 'rose-festival', het 'ancesters-festival' en het 'Thanksgiving-festival'. De binnen-accommodatie in Plum Village is beperkt. Er is echter gelegenheid te over om te kamperen.

Praktische informatie

Plum Village bestaat uit een aantal vestigingen ('hamlets') die op enige afstand van elkaar liggen: de Upper, Lower, Middle, West en New Hamlet. De verschillende adressen en telefoonnummers staan hierna vermeld. Veel actuele en algemene informatie is te vinden op de We site van Plum Village:
http://www.plumvillage.org

De minimale verblijfsduur is een week. De kosten zijn f. 400 (slaapzaal) à f. 600 (2 persoons kamer) per week. Wie geen week kan blijven, kan aan het weekendprogramma meedoen: vrijdagmiddag t/m zondagmiddag.

Mannen verblijven in het algemeen in de Upper of Middle Hamlet (bij de monniken) en vrouwen in de Lower of New Hamlet (bij de nonnen).

Men kan alleen op vrijdag aankomen of vertrekken; zonodig wordt men van/naar het station (Ste Foy la Grande) gehaald of gebracht.

Opgave voor een verblijf in Plum Villa-



Meditatiehal in de Lower Hamlet

Plum Village programma overzicht

ge geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier. Dit kan aangevraagd worden bij Plum Village, bij St. Leven in Aandacht, Postb. 10989, 1001 EZ Amsterdam, of bij Margriet Versteeg, 0575 - 53 08 43. Op de Website van Plum Village staat altijd de meest recente versie van de inschrijfformulieren en de bijbehorende informatie.

voor vrouwen:
Plum Village, Lower Hamlet
Meyrac, Loubès-Bernac
47120 Duras, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 553 947 540
fax: 00 - 33 - 553 947 590
email: lh-office@plumvillage.org

voor vrouwen en paren:
Plum Village, New Hamlet
13 Martineau
33580 Dieulivol, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 556 616 688
fax: 00 - 33 - 556 616 151
email: nh-office@plumvillage.org

voor mannen en paren:
Plum Village, Upper Hamlet
Le Pey, Thenac
24240 Sigoules, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 553 584 858
fax: 00 - 33 - 553 573 443
email: uh-office@plumvillage.org

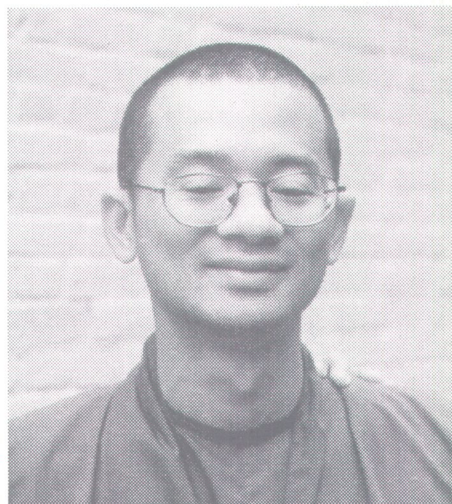
Car-pooling Plum Village

Wie plannen heeft met de auto naar Plum Village te gaan en één of meerdere mensen mee wil nemen, kan dit laten weten aan Jaap van der Laan, Oostercluft 87, 8332 DB Steenwijk, die heeft aangeboden het reizigersverkeer tussen Plum Village en Nederland te coördineren. Het is handig als je vast je vertrekdatum uit Nederland en uit Plum Village erbij schrijft. Maar ook als je nog geen definitieve plannen hebt gemaakt, kun je alvast contact opnemen.

Ook wie belangstelling heeft om met iemand mee te rijden kan contact opnemen met Jaap en hem laten weten om welke periode het gaat.

Phap Dung, dharmaleraar

Tijdens de winterretraite heeft Thay in een ceremoniële plechtigheid 'de lamp overgedragen' aan een aantal monniken en nonnen, waaronder de Nederlands sprekende monnik Phap Dung, geliefd en bekend bij velen in de Nederlandse sangha. Hiermee is hij nu officieel dharmaleraar in dezelfde Vietnamese traditie als Thich Nhat Hanh, net als zijn dharmabroeder Phap Ung, die deze eer vorig jaar al te beurt viel.



Vietnam projecten
Hué en omgeving

Sinds de oprichting van de stichting Leven in aandacht (1995) heeft Heleen Verleur zich ingezet voor de financiële hulpverleningsprojecten die door Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong in Vietnam zijn opgezet. In juli 1998 bezochten Heleen Verleur en haar man Jan van Eijck een aantal van de hulpprojecten in de Mekong Delta (Zuid-Vietnam) en Hué (Centraal-Vietnam). Dit zijn onder andere de zogenoemde 'tientjes'projecten: met een financiële ondersteuning van f. 10 per maand wordt een kind/scholier/student in staat gesteld naar school te gaan en zo nodig bijgevoed (financiële adoptie). Hieronder vertelt Heleen over haar indrukken bij het bezoek aan de Tu Hieu Pagode in Hué, waar veel van de projecten in Hué en omgeving gecoördineerd worden. Hué is de afgelopen november getroffen door de ernstigste overstromingen van de eeuw.

Zondag 2 augustus 1998

Vandaag fietsen gehuurd en op zoek gegaan naar de Tu Hieu Pagode, het klooster waar Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong een groot deel van hun tijd in Vietnam verbleven. De Tu Hieu Pagode is niet makkelijk te vinden want we hebben slechts een onduidelijk plattegrondje om ons te oriënteren. In de tropische hitte vragen we hier en daar aan voorbijgangers of zij weten waar de pagode is. Onze slechte uitspraak van de Vietnamese naam van de pagode speelt ons hierbij flink parten. Op een gegeven moment denken we voor de pagode te staan. We worden uitgenodigd om een heerlijke vegetarische lunch te gebruiken met een groepje nonnen dat net aan tafel gaat. Maar het blijkt dat we ergens anders zijn dan we dachten: we zitten in de Tu Hill Pagode in plaats van in de Tu Hieu Pagode. Gelukkig is Tu Hieu dichtbij. Na de lunch krijgen we een gids mee om ons de weg te wijzen. Het is inderdaad moeilijk om de pagode te vinden, verscholen tussen de bomen aan het eind van een lang en kronkelig pad. Zonder de gids hadden we het nooit gevonden. Een prachtige plek voor een tempel: veel van de tempels in Vietnam staan op plaatsen met veel straatlawaai dus is het er nooit echt stil. De Tu Hieu Pagode is ook veel groter dan we dachten.

In de tempel blijkt het ook een drukte van jewelste te zijn maar niet door straatgeluiden: uitgerekend deze zondag zijn er heel veel schoolkinderen die een certificaat en een toelage krijgen! Dus vooral kinderen die vanuit het buitenland worden ondersteund. Hoofdthema van de dag: begrip en mededogen. We zijn getuigen van en deelnemers aan een chantingceremonie met monniken en nonnen die vele buigingen doen. Tussendoor maakt Jan foto's en ik geluidsopnames. Hierna worden we nog een keer uitgenodigd voor de lunch. Die slaan we vriendelijk af, we krijgen echter wel een kopje lotus-soep en water.

Na de lunch blijkt dat de handtekening die onder veel Hué Scholarship Application Forms staat (die ik bij me heb en waar gedeeltelijk sponsors voor gevonden zijn) afkomstig is van één van de mensen die hier vandaag is, een maatschappelijk werker. Wat een geluk dat deze mensen hier vandaag allemaal zijn! We proberen uit alle macht om elkaar te begrijpen,

maar dat valt niet mee want wij spreken geen Vietnamees en zij geen Engels of Frans. Tot slot worden we uitgenodigd om een bijeenkomst met de schoolkinderen bij te wonen, om twee uur. Daarvoor worden we door een bijzonder sympathieke jonge monnik rondgeleid. We bezoeken onder meer de tombe van de leermeester van Thich Nhat Hanh. De monnik stáát erop een foto van ons te maken terwijl wij er knielen.

Om twee uur wonen wij de bijeenkomst in de meditatiehal bij. Veel schoolkinderen en voorin een aantal mannen (onderwijzers of maatschappelijk werkers, dat wordt ons niet geheel duidelijk) in lotushouding op de grond achter een lage tafel. De kinderen komen één voor één op afroep van hun naam naar voren. Ze overhandigen dan een papier met daarop een opstel over understanding& compassion. Vervolgens zet ieder kind twee maal zijn of haar handtekening en krijgt het een rapport/certificaat vergezeld van een geldbedrag. Dit is ongeveer f. 28 voor drie maanden (150.000 dong). Tussendoor worden er verscheidene liedjes gezongen, waarbij we ook enkele Vietnamese liedjes van Plum Village menen te herkennen. Na afloop praten we nog wat na met een maatschappelijk werker, met hulp van een Vietnamees die goed Frans spreekt en voor ons kan vertalen. We worden uitgenodigd morgen om acht uur met de maatschappelijk werker mee te rijden ('Honda-on') om een school in de omgeving te bezoeken.

Maandag 3 augustus 1998

Vandaag met maar liefst vier maatschappelijk werkers en een jonge onderwijzeres (bijna afgestudeerd) eropuit geweest. Het was verschrikkelijk leuk: eerst twee scholen bezocht met kleintjes (3 tot 6 jaar oud), veel foto's en geluidsopnames gemaakt. Als we aankomen worden we speciaal toegezongen door alle kinderen onder leiding van de onderwijzeres. Daarbij worden soms ook nog dansjes en bewegingen gemaakt. Heel lief, al voelen we ons vanwege al die aandacht soms net een beetje Beatrix en Claus. Nhiên, de onderwijzeres die ons vergezelt, is zelf een ex-scholar, dat wil zeggen dat zij vroeger ook door de hulpprojecten is ondersteund. Nhiên is nu 22 jaar en we zijn meteen weg van haar. Zij spreekt ook een beetje Engels, dus zij is onze tolk.



Nhiên

’s Middags hebben we een lunch in de Pho Chuong Pagode. Daarna rusten we even in de Pagode op een matje dat speciaal voor dat doel al klaar ligt. Rusten tussen de middag is in Vietnam echt onontbeerlijk, vanwege de drukkende hitte hou je het anders niet vol. Vervolgens gaan we nog even terug naar de school waar we het laatst waren, om voorzichtig foto’s te maken van de slapende kinderen zonder ze te wekken.

De maatschappelijk werkers zijn echt schatten. Jan en ik zitten dus elk achterop een Honda (de Vietnamezen noemen dat: ‘Honda-on’), evenals Nhiên. Ze doen allemaal vreselijk hun best om het ons naar de zin te maken. Morgen vroeg worden we om 6.30 uur opgehaald om naar een plek op 50 kilometer van Hué te rijden. Daar is een school en een brug om foto’s van te maken. We voelen ons bijna deel uitmaken van een familie.

Dinsdag 4 augustus 1998

Vanochtend 6.00 uur op, 6.40 zijn onze boeddhistische vrienden er al. Een lange pijnlijke tocht (de zitbeentjes) achterop de Honda, met veel kuilen en hobbels, vooral aan het eind. Het laatste stuk bij Luong Mai is een woestenij: droge uitgestrekte vlaktes met hopen wit zand. Later horen we dat hier zomers grote droogte heerst en ’s winters zijn er regelmatig flinke overstromingen. De natuur maakt het de mensen hier niet gemakkelijk.

In Luong Mai bezoeken we een school en een irrigatieproject. In de school bezoeken we twee klassen: één waarin de kinderen gemiddeld vijf jaar oud zijn en één van driejarigen. Elk kind heeft 17.000 dong (f. 2) per dag nodig om van te leven. 2000 dong hiervan wordt door de ouders betaald, 15.000 dong wordt door de gemeenschap en Plum Village aangevuld. Hiervoor krijgen de kinderen elke dag te eten en te drinken (sojamelk).

Hierna bezoeken we een brug die vier jaar geleden is gebouwd en 18 miljoen dong heeft gekost, en een dammetje van 500.000 dong (reken maar uit!). Het irrigatieproject kostte 350.000 dong. Het bestaat uit drie kanaaltjes langs de rijstvelden. Zomers is het hier namelijk kurkdroog. ’s Winters is er weer te veel water. Waar nu de brug is, is geen water te bekennen. Moeilijk om je voor te stellen!



Tijdens de terugweg zien we Nhiên en de andere maatschappelijk werker niet meer. Later blijkt dat ze motorpech hadden, iets wat de andere sociaal werkers ons niet meteen duidelijk konden maken vanwege het taalprobleem. Dit soort misverstanden komen vaker voor tijdens onze reis: ik neem mij voor Vietnamees te gaan leren. Gelukkig kunnen we nu alsnog afscheid van elkaar nemen.

Heleen Verleur

Audio-opnamen

Cassettebandjes met geluidsopnamen van Vietnamese tempelbellen, soetra's die gereciteerd worden, het chanten in de Tu Hieu pagode en van schoolkinderen die aan het zingen zijn, kun je bestellen door f. 10 over te maken naar giro 517277 van J.H.H. Verleur, Amsterdam, onder vermelding van je naam en adres. f. 5 hiervan gaat naar de Vietnamprojecten.

Overstromingen 1999

Onderstaand verslag van Truong Thi Dieu De is gebaseerd op een gegevens van de Stichting Liên Dôi, een Vietnamese hulporganisatie waar zij deel van uitmaakt. Dieu De woont in Den Haag en heeft regelmatig contact met de hulpverleners in Vietnam ter plekke. Het verslag is gemaakt na de eerste overstromingen in Centraal-Vietnam van november 1999. Hierna is er nog een tweede keer een overstroming geweest. Inmiddels is het water voor een groot deel gezakt en zijn er hulpacties op gang gekomen.

Eerste overstroming in Centraal-Vietnam: november 1999. Dit is de ernstigste overstroming van de eeuw. To Nga heeft in 1953 toen ze zes jaar was ook een overstroming meegemaakt: het gezin heeft een paar dagen op het dak van het huis moeten doorbrengen, ze heeft mensen en huisjes meegesleurd zien worden en dat heeft ze nooit kunnen vergeten. Dit keer is het water nog 60 tot 80 cm hoger dan toen gestegen, je kunt het je niet voorstellen! Geen enkele verbinding is mogelijk: noch per telefoon, noch over de weg, noch per vliegtuig. Twee schepen van de marine zijn uitgevaren om de mensen te redden maar ze zijn door de woeste golven meegesleurd en opgeslokt. Zo zijn Hué en Thua Thien volledig afgesloten van de buitenwereld.

Zo gauw het verkeer weer mogelijk is, is To Nga met een aantal kennissen naar Centraal-Vietnam gegaan om te zien wat er gedaan kan worden. Ze heeft gezien dat er veel hulporganisaties aan het werk zijn: in de eerste plaats mensen uit Vietnam zelf: pagodes en kerken ter plaatse zijn onmiddellijk aan de slag gegaan. Verder zijn er het Rode Kruis, de Halve Maan en Unicef, al die organisaties hebben grote sommen geld ingezet voor eerste hulp. De Tu Hieu pagode is één van de tempels die door zijn hoge ligging gespaard is gebleven. De monniken en nonnen van deze pagode werken met man en macht om hulp te kunnen bieden aan de slachtoffers van de watersnoodramp.

De huisjes van de mensen zijn ingestort, de oogsten van rijst en maïs zijn verloren, veel vee en kippen zijn door het water meegesleurd. Leerlingen hebben geen boeken en schriften meer. Het is intriest een aantal naar school te zien gaan met rouwbanden om.



De koude tijd komt eraan... de grootste zorg is nu dat de nieuwe oogst op z'n vroegst pas over zes maanden is.

Wat de overstromingsgebieden het meest nodig hebben is:

• Hulp om de huisjes op te bouwen: hout voor de balken kunnen de mensen misschien nog zelf vinden. Zij hebben vooral golfplaten voor de dakbedekking nodig.

• Putten met schoon water. De meeste mensen gebruikten tot nu toe rivierwater, maar dat is nu helemaal bedorven vanwege de lijken van mens en dier die er in drijven.

• Zaaigoed en gereedschap, jonge dieren.

• Schriften en kleren voor de schoolkinderen.

• De dorpsschooltjes moeten worden opknapt of opnieuw opgebouwd.

Als er hulp komt, wil To Nga voorrang geven aan de meest afgelegen, vergeten plekken en streken.

Wat betreft de Tu Hieu pagode: het water is daar slechts tot halverwege de ramen gestegen, er is niet al te veel schade. Toen het water terugtrok zijn de broeders meteen aan het werk gegaan om alles schoon te maken en de zieken op te vangen. Er werken veel artsen vanuit de Oosterse geneeskunde in die pagode. Tô Nga heeft de pagode bezocht en enkele foto's gemaakt. Dagelijks zijn er consulten en worden er medicijnen verstrekt aan 100 tot 200 mensen. Voor de armen is het gratis, de gegoeden betalen voor de zorg. Een monnik vertelde dat de afgelopen 2 jaar de inkomsten de uitgaven dekten. De medicijnen zijn duur, veel ervan moeten in China gekocht worden. Daarom wil hij een kruidentuin beginnen bij de pagode Huyen Khong, waar hij ook woont, maar de weg erheen is helemaal verzakt en onbegaanbaar.

Truong Thi Dieu De

Samen scholen herbouwen

Er wordt gewerkt aan plannen voor samenwerking tussen de stichting Leven in Aandacht en de stichting Liên Dôi bij het inzamelen van geld voor het herbouwen van scholen in de omgeving van Hué.

Er lijkt een mogelijkheid te bestaan dat het Ministerie van Ontwikkelingssamenwerking het door ons ingezamelde geld zal verdubbelen in het kader van een speciaal subsidieproject met de naam KPA (=Kleine Plaatselijke Activiteiten).

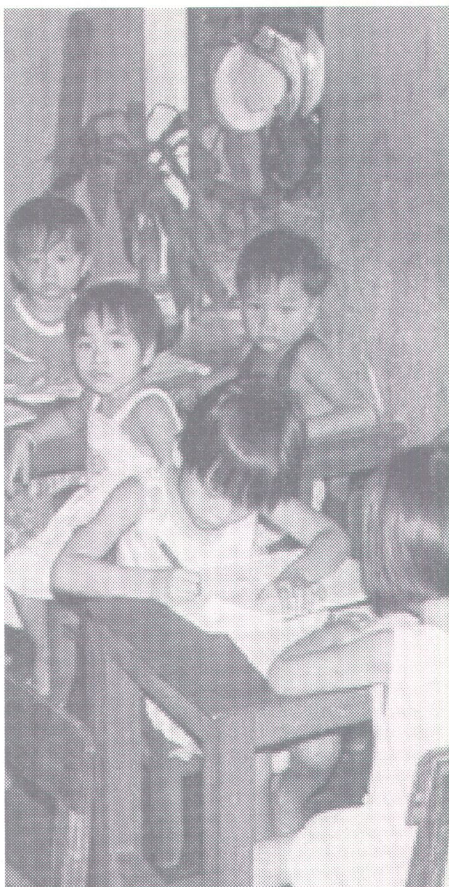
In het volgende nummer van De Klankschaal gaan we verder in op dit onderwerp en hopen wij te kunnen vertellen dat alle giften voor deze speciale projecten al meteen zullen worden verdubbeld.
Voor meer informatie:
Truong Thi Dieu De, 070 - 365 73 26 of
Heleen Verleur, 020 - 625 07 35

Ontvangen giften in 1999

In 1999 ontvingen we totaal f. 44.716 aan giften voor de Vietnam Projecten, waarvan f. 18.013 voor noodhulp na de overstromingen, en f. 11.485 voor de financiële adoptie-kinderen. Alle donateurs van harte dank.

Giften aan de stichting Leven in Aandacht zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting onder de gebruikelijke voorwaarden.





Steun vanuit België voor Vietnam Projecten

Sinds 1995 worden vanuit België de sociale projecten in Vietnam ondersteund. Op dit moment zijn er twee permanente projecten en één tijdelijk project.

Project 1

Voor 2.300 BF per jaar kunnen we een hongerig kindje van één maaltijd per dag verzekeren. Tegelijk worden deze kindjes opgevangen in schooltjes waar ze onderricht ontvangen. (125 kinderen in 1999)

Project 2

Voor 8.950 BF per jaar kunnen we het salaris van een leerkracht betalen. Deze leerkrachten zetten zich belangeloos in voor de hongerige kindjes. (4 leerkrachten in 1999)
Uw stortingen kunnen overgemaakt worden op rek.nr. 833-4629894-51 van Hokiviet, van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.

S.O.S. Overstromingen

In de maand november van vorig jaar zijn we begonnen geld in te zamelen na de zware overstromingen in Centraal-Vietnam. Duizenden mensen hebben hun schamele huisjes en bezittingen verloren. Ze hebben onze steun en solidariteit hard nodig.
Giften kunnen gestort worden op rek.nr. 001-2657402-66 van Leven in Aandacht België, Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.

Odette Bauweleers

Paaswake bij de Grensgevangenis.

Op 19 maart had de Amsterdamse sangha de leiding van een bijeenkomst bij de poort van de Grensgevangenis, op een verlaten terrein langs de snelweg, net achter het Academisch Medisch Centrum. Deze bijeenkomsten (wakes) worden elke tweede zondag van de maand ('s middags van 2 tot 3) gehouden door een groep mensen uit verschillende vredesbewegingen, meest met christelijke achtergrond.

Dit was de eerste keer dat de bijeenkomst een boeddhistisch karakter droeg. Tijdens een radio-interview naar aanleiding van de wakes werd me gevraagd 'waarom boeddhisten hieraan meededen. Die zijn toch niet geïnteresseerd in de wereld?' Waarop ik iets over Thay's visie vertelde. Ik zei dat het ging om 'aanwezigheid' en 'getuige zijn' op plaatsen waar lijden of onrecht plaats vindt en om de betrokkenen te laten merken dat ze niet vergeten worden, dat ze bestaan in de harten van anderen, hoe weinig effect de wakes misschien ook hebben op de politieke 'oplossing' van het probleem. Het gaat er ook niet om partij te kiezen tegen de verantwoordelijke politici, maar wél om dingen te signaleren die strijdig zijn met de Vijf Aandachtsoefeningen (zie Klankschaal nr.4). In dit geval worden mensen zonder enige rechtsbescherming voor onbepaalde tijd gevangen gezet en gehouden, enkel en alleen omdat ze vreemdeling zijn en niet over de juiste papieren beschikken. De overheid heeft het gebied waarop de gevangenis staat tot niet-Nederlands gebied verklaard, zodat de Nederlandse wetten er niet gelden. Men is dus vogelvrij en wacht vervolgens op deportatie naar het land van herkomst. De autoriteiten weten echter dat diverse landen evenmin op hun armen gesteld zijn als Nederland en dus niet meewerken aan hun terugkeer. Het gevolg is dat een behoorlijk aantal van deze mensen na verloop van tijd alsnog buiten de poort gezet wordt en in de illegaliteit belandt. Voor de vrouwen (en hun kinderen) betekent dat vaak dat ze in de prostitutie terecht komen (de ronselaars zwerven rond het gevangenisterrein) omdat ze meestal geen kant uit kunnen. Via tips van de gevangenispastores vindt een kleine groep 'gelukkigen' de weg naar een aantal kleine opvanghuizen van geëngageerde christenen.



Dit is echter niet meer dan een druppel op een gloeiende plaat.

Deze 'economische' vluchtelingen (er wordt vaak ideologisch onderscheid gehanteerd tussen 'economische' en 'politieke' vluchtelingen, dat in werkelijkheid niet zo eenvoudig te maken is) komen hier niet om een bijstandsuitkering te krijgen maar simpelweg om te werken. Onlangs las ik tot mijn verbijstering in de krant dat er de komende 20 jaar zo'n tien miljoen buitenlanders nodig zijn in Europa om de minder aangename banen in onze almaar groeiende economie op te vullen. Dit waren gegevens uit een officieel rapport van de V.N. Zou het dan niet humaner en pragmatischer zijn om mensen voor bijvoorbeeld vijf jaar een werkvergunning te geven (en dus belasting te laten betalen) en vervolgens een fatsoenlijk terugkeer te regelen? Ik noem maar een mogelijkheid. 'De' oplossing weet ik evenmin als wie dan ook, maar het gaat er mijns inziens om de miljarden die momenteel aan het restrictieve beleid opgaan zinvoller te besteden c.q. te verminderen.

Tot zover deze uiterst beknopte achtergrondinformatie bij de Grensgevangenis wake. We hebben onder anderen de bodhisattva's aangeroepen, de Vijf Aandachtsoefeningen gelezen, in loopmeditatie een stuk om de gevangenis heengelopen en het gedicht van Thay 'Noem me alsjeblieft bij mijn ware namen' voorgelezen en gezongen. Tot slot was er in de 'stiltekring' gelegenheid voor iedereen afzonderlijk om nog iets te zeggen en een bloem in het gevangenishek te steken. Daarbij werden ook het gevangenispersoneel en de beleidsmakers sterkte gewenst.

Anna Bol



Haiku's

Haiku's zijn van oorsprong japanse, zen-achtige gedichtjes. Ze bestaan uit drie regels van respectievelijk 5, 7 en 5 lettergrepen. Ze dienen langzaam en met open aandacht gelezen te worden, alsof iedere regel een wereldje op zichzelf is.

vroeg uit de veren
de meditatiebel roept
een uil geeft gehoor

ergens kraait een haan
en speciaal vandaag kraait hij
zoals gewoonlijk

met volle aandacht
bij de loopmeditatie
hoor die specht lachen!

een vergeten bos
kurkdroge herfstbladeren
verdiept de stilte

dubbele ramen
bloesemtakken in de tuin
bewegen zachtjes

jagende wolken
daarachter het grote blauw
onveranderlijk

naar wat niet meer is
zelfs naar wat nooit geweest is
steeds weer verlangen

dat boeddhagezicht
stille innerlijke pret
om alle zorgen

het eerste zonlicht
liefkoost de sparretoppen
mits je vroeg opstaat

een oogst van deze
verwilderde pruimeboom
kun je wel schudden

Ida Gorter

ZangZaterdag

Omdat veel mensen het leuk lijken te vinden om samen te zingen (ik ook), organiseer ik op 14 oktober een ZangZaterdag (11.00 - 17.00 uur) in Nijmegen. We kunnen liedjes zingen uit Plum Village, en daarnaast heb ik mantra's uit andere tradities die eenvou dig te zingen zijn en mooi klinken.

Misschien kunnen we ook wat zit-/loopmediteren en/of een stukje wandelen in de bosrijke heuvels rond het oude kloostergebouw, waar de bijeenkomst plaats zal vinden.

Iedereen is welkom. Als je mee wilt doen, stuur dan een briefje met je naam, adres, telefoonnummer en liedwensen naar:

Ellen Deimann
Postweg 90
6523 LE Nijmegen

Ik laat aan iedereen zelf over wat zij/hij financieel wil bijdragen en stuur dat na aftrek van de (geringe) kosten door naar de Vietnam Projecten.

Tot zang?

Ellen

Abonnement Klankschaal en donaties

De Klankschaal verschijnt twee maal per jaar. Een abonnement kost f 12,50 per kalenderjaar. Wie de stichting wil steunen kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van tenminste f 30 wordt men donateur van de stichting. Donateurs krijgen de Klankschaal gratis toegezonden.

Bijdragen kunnen worden overgemaakt naar gironr. 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam.

Abonnees in België (en andere verre landen) betalen iets meer, gezien de hogere portokosten: een abonnement kost f 15 (275 Belgische franken).

Zij kunnen dit overmaken op
Postrekening nr. 001-2657402-66
t.n.v. Leven in Aandacht - België,
Van Schoonbekestr. 39
2018 Antwerpen.

Sluitingsdatum copy voor het volgende nummer: *15 aug. 2000.*
De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten of niet te plaatsen.

Redactieadres: St. Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

Redactie: Anna Bol
Eveline Beumkes

Redactieraad: Nora de Graaf
Ronald de Brouwert

Medewerkers: Sietske Roegholt
Marjolijn van Leeuwen
Fred den Ouden

Illustraties: Simon Chaput: 20
Jan van Eijck: 33, 34, 37
Marjolijn van Leeuwen: 39
Svein Myreng: 19, 26
Yen Nguyen: 18



mooi plekje in Plum Village

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

PORT BETAALD
AMSTERDAM
PAYS BAS

Mw. Else Madelon Hooijkaas (F)
Grote Bickersstraat 44 C
1013 KS   AMSTERDAM